Профилактика сезонных вирусных инфекций
Памятка для родителей

Энтеровирусная инфекция

Энтеровирусная инфекция, вызываемая одним из многочисленных разновидностей энтеровирусов, характеризуется многообразием клинических проявлений. Начало заболевания с подъема температуры тела. Гастроэнтерит, серозный менингит является наиболее частой, типичной формой энтеровирусной инфекции. Могут поражаться многие органы и системы организма больного: кожные покровы и слизистые, лимфоузлы, кишечник, печень, мышцы тела, коньюктивы глаз, сердце, центральная и периферическая нервные системы.

Подъем заболеваемости регистрируется в летне-осенние месяцы. Чаще всего болеют дети от 3 до 10 лет.

Механизм передачи может быть воздушно-капельный (при чихании и кашле с капельками слюны возбудитель попадает от больного ребенка к здоровому) и фекально-оральный (при не соблюдении правил личной гигиены). Нередко заражение происходит через воду, при употреблении не кипяченой воды; возможно заражение детей контактно-бытовым путем через игрушки, если дети их берут в рот.

Грипп и ОРВИ

К сожалению, прививок от многочисленных возбудителей ОРВИ в целом нет, так как вакцина может защитить от одного какого-либо возбудителя. Зато существует и много лет успешно применяется вакцинация против гриппа.

Вирус гриппа очень изменчив, поэтому вакцинацию следует проводить ежегодно. Согласно программе борьбы с гриппом ВОЗ существует 4 международных центра и 120 специальных вирусологических лабораторий во всем мире, которые изучают циркуляцию вируса и на этом основании прогнозируют, какой именно вирус гриппа будет циркулировать в ближайшем году. Прогнозы эти достаточно верны.

Противогриппозные вакцины при своей высокой эффективности хорошо переносятся; уже с октября месяца следует всерьез позаботиться о вакцинации ребенка против гриппа. Это очень важно, потому что шансов не заболеть, в период подъема заболеваемости, при посещении детского учреждения у ребенка очень мало. Даже если привитый ребенок и заболеет, то болезнь будет протекать в легкой форме и с минимальным риском осложнений.

Особенно важно вакцинировать детей, имеющих какое-либо хроническое заболевание (органов дыхания, сердечнососудистой системы, мочевыделительной системы, сахарный диабет и др.), так как грипп может привести к обострению основной болезни и развитию смертельно опасных

осложнений; чтобы уменьшить риск заражения для таких детей, стоит подумать и о вакцинации его окружения, в первую очередь, всех членов семьи.

Выбирать вакцину и дозу для каждого ребенка должен только врач.

Иммунитет вырабатывается через 7-20 дней после вакцинации (срок формирования иммунитета определяет вид вакцины). После применения вакцины следует избегать контакта с больными в течение 3 недель.

Назначать иммуномодулирующие препараты, противовирусные и другие медикаменты для профилактики ОРВИ и гриппа должен врач.

Чтобы уберечь себя и своих близких от заражения вирусными инфекциями рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Максимально сократить контакты с больными, особенно в период сезонной заболеваемости. Своевременно изолировать заболевших детей из коллективов - источник инфекции. Конечно, здоровый ребенок должен посещать детский сад или школу, но не следует водить в развлекательные центры, места максимального скопления людей.
- Употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду.
- Не пить воду из непроверенных источников, при употреблении напитков в общественных точках и из питьевых фонтанчиков, предпочтительнее использовать индивидуальный одноразовый стакан.
- Не использовать для питья воду из случайных водоисточников - колодцы, фонтаны, ключи, озера, реки и т.д.
- Тщательно мыть фрукты и овощи бутилированной или кипяченой водой, не использовать для мытья фруктов и овощей воду из открытых водоемов.
- Употреблять в пищу доброкачественные продукты, не приобретать их у частных лиц, в неустановленных для торговли местах.
- Избегать или максимально сократить пребывание в местах массового скопления людей, контакты с больными людьми.
- Мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета, после возвращения с прогулок. Не имея возможности вымыть руки, необходимо протирать их гигиеническими или антибактериальными влажными салфетками.
- Рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день, проветривание помещений.
- Соблюдать «респираторный этикет»: при кашле и чихании прикрывайте нос и рот платками, затем необходимо вымыть руки или обработать влажной салфеткой.

При первых признаках заболевания необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью!